



SALUD / CONGRESO ANUAL DE LA SOCIEDAD EUROPEA DE CARDIOLOGÍA



# El café, con moderación para los hipertensos

Tomar café aumenta el riesgo de eventos cardiovasculares e infarto de miocardio, sobre todo, en pacientes con hipertensión leve, según una investigación presentada en el congreso anual de la Sociedad Europea de Cardiología

**B. DIEGO**  
LONDRES

**L**ucio Mos, el coordinador del nuevo estudio, es cardiólogo en el Hospital San Daniele del Friuli en Udine (Italia). Su equipo incluyó en él a 1.200 pacientes, y llevó a cabo un seguimiento de la salud cardiovascular de estas personas durante un periodo de 12 años. Al comparar los pacientes que bebían mucho café tenían cuatro veces más riesgo de sufrir un episodio cardiovascular que el

resto de sujetos en el estudio. No salían tampoco muy bien parados quienes lo bebían con moderación: su riesgo era el triple que el de la población general, aseguran los autores.

Mos explicaba en el estudio que hay bastante controversia en cuanto a los efectos del consumo de café en la salud. A mediados de agosto, un estudio publicado en la revista científica «Journal of Clinical Oncology» planteaba que tomar café puede reducir el riesgo de recaídas en pacientes con cáncer de colon. En mayo, investigadores de la Universidad de Texas sugerían que el consumo de café (tres tazas o más) reduce el riesgo de disfunción eréctil.

Mos aclaró que su estudio se diseñó para ver si

tomar café afecta a la salud cardiovascular.

Además de los eventos cardiovasculares, los investigadores tuvieron en cuenta el riesgo de diabetes o prediabetes, analizando si el consumo de café guarda alguna relación con el metabolismo de la glucosa en el organismo.

**ESTUDIO**

Los participantes en la investigación fueron más de 1.200 pacientes no diabéticos con edades comprendidas entre los 18 y los 45 años, con hipertensión de grado 1 que no requería tratamiento, es decir, valores de presión sistólica entre 140 y 150 y presión diastólica

entre 90 y 99. Los investigadores los dividieron en tres grupos: no bebedores de café, bebedores moderados (entre 1 y 3 tazas al día) y bebedores de 4 tazas de café al día o más.

Se observó una inmensa relación lineal entre la cantidad de café que estas personas consumían y el riesgo de hipertensión que requiere tratamiento. Además, como es frecuente que la diabetes de tipo 2 se presente en personas hipertensas ya transcurrido cierto tiempo, los médicos indagaron sobre el efecto de tomar café a largo plazo en el riesgo de desarrollar prediabetes, cuando el metabolismo de la glucosa empieza a estar alterado aunque no llegue a los valores propios de un diabético. La relación con el riesgo de prediabetes

fue siempre la misma: mayor riesgo para quienes más café consumían dentro de esta población.

En los 12 años y medio de observación se produjeron 60 episodios cardiovasculares en el grupo. El 80 por ciento fueron infartos de miocardio, y el resto, ictus, enfermedad arterial periférica e insuficiencia renal.

Cuando los autores introdujeron en el análisis otras variables que podían afectar al riesgo cardiovascular tales como edad, sexo, antecedentes familiares, índice de masa corporal, colesterol, presión arterial en 24 horas, tasa cardiaca en 24 horas y cambios de peso, vieron que el consumo de café seguía siendo un factor de riesgo cardiovascular, independientemente del resto de variables.

«El riesgo es aún mayor para quienes tienen sobrepeso u obesidad, y sobre todo entre quienes beben mayores cantidades de café», declaró el coordinador del estudio.

Las personas con hipertensión leve deben tener presente que el consumo de café puede incrementar su riesgo de desarrollar hipertensión más grave y diabetes en el futuro, y deberían reducir su consumo tanto como sea posible, explicó finalmente.

**El riesgo cardiovascular es cuatro veces mayor en bebedores de café en grandes cantidades**

«La cafeína reduce los riesgos de ictus»

-Con una buena dieta, ¿nuestro corazón funciona mejor?  
-Seguir una alimentación nutritiva y bien equilibrada es una de las maneras más sencillas y eficaces de reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.  
-¿Hay alimentos prohibidos?

-La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos componentes y bebidas y controlar las calorías que se ingieren.  
-¿Cuales son los que se deberían restringir?  
-Se aconseja limitar el consumo de grasa alimenticia a un 30 por ciento de las calorías diarias y el consumo de grasa saturada a sólo un 10 por ciento de las calorías diarias. Y los «ácidos grasos trans» y el consumo excesivo de alimentos con contenido en proteína animal (carne roja, cerdo, pollo, huevos, productos lácteos), que pueden



elevar los niveles de colesterol.  
-Entre los grandes mitos está el de que el café es malo para el corazón. ¿Es cierto? ¿A partir de cuántas tazas?  
-No es cierto, son varias las investigaciones que han mostrado los efectos beneficiosos sobre la salud del café, reduciendo entre otros el riesgo de enfermedad cardiovascular o ictus. El café comparte con muchos frutos y vegetales su alto contenido en compuestos fenólicos, como los polifenoles, que actúan como antioxidantes naturales y que justifican los hallazgos benefi-

ciosos que se han demostrado sobre la salud. Un consumo moderado de 3-4 tazas al día no es perjudicial en personas sanas. Lo importante es evitar su asociación con otros factores de riesgo cardiovascular como el tabaco.  
-Si se tiene algún problema de corazón ¿mejor optar por el descafeinado?  
-La cafeína que contiene el café aumenta la frecuencia cardiaca y puede hacerlo también con la tensión arterial. Sin embargo, no existe ninguna razón para prohibir la toma de café a un paciente hipertenso bien controlado.

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



Dr. José Ángel Cabrera Rodríguez / Jefe del Servicio de Cardiología Hospital Universitario Quirón Madrid